



Nº 5 CENA 70 gr.

KULTURA CIAŁA

ROK IV MAJ 1930 r. NR. 5.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

O ŚRODKACH KOSMETYCZNYCH

Daleka jestem od wyliczania całego szeregu chemicznych środków, które wchodzą w skład kosmetyków do pielęgnacji włosów, czy twarzy, lub do usuwania defektów.

Tego rodzaju pseudo-popularne artykuły, z wyliczeniem najrozmaitszych metod i recept leczniczych, powodują tylko chaos w głowie czytającego, są też zupełnie bezcelowe.

Jeśli która z pań-czytelniczek chciałaby spróbować zastosowania takiej „niezawodnej recepty", przekona się rychło o jej niestosowności.

Jedynie lekarz-fachowiec powinien temi leczniczemi środkami kosmetycznemi walczyć i dostosowywać je do odpowiednich dolegliwości swoich pacjentów.



Przykro jest mieć brzydką cerę.

W powodzi istniejących kosmetyków krajowych i zagranicznych trudna jest orjentacja nawet dla specjalisty, a tembardziej dla laika, zwłaszcza, że prawie każda firma uważa swe wyroby za jedynie skuteczne, najlepsze i tak je reklamuje. Ponieważ niemożliwe jest próbowanie wszystkich pokolei kosmetyków, przeto podaję kilka najważniejszych wskazówek, które zorjentują co do ich wyboru.

Wybierając kosmetyk, nie należy kierować się pięknem, jaskrawem opakowaniem, lub zewnętrznym wyglądem, ale trzeba zwracać przedewszystkiem uwagę na firmę i przekonać się, czy daje ona gwarancję odpowiedniej jakości wyrobu. Zazwyczaj kosmetyk, który jest szumnie i bardzo kosztownie reklamowany, zawiera gorsze i tańsze składniki, gdyż fabrykant, wydający wielkie sumy na reklamę i opakowanie, musi odpowiednio oszczędzać na wartości swoich wyrobów.

Dobry kosmetyk nie może być zbyt tani, gdyż na cenę wpływa jakość składników oraz dokładność spreparowania, wymagająca często bardzo drobiazgowych i skomplikowanych przygotowań.

Przy wyborze kosmetyku należy uświadomić sobie, że środek, który okazał się skuteczny dla osoby o cerze suchej, nie jest odpowiedni dla cery tłustej i naodwrót. Kosmetyki tedy należy zastosować do indywidualnych właściwości organizmu.

Chcąc odpowiedzieć na pytanie, czy wybierać kosmetyk krajowy, czy zagraniczny, muszę wskazać, że rozwój i postęp w dziedzinie kosmetyki u nas od czasu wojny jest tak znaczny, że obecnie niektóre wyroby krajowe nietylko nie ustępują zagranicznym, ale je przewyższają.

Pomijając nawet słuszny obowiązek popierania wytwórczości krajowej, wskazać muszę jeszcze i na to, że, kupując kosmetyk zagraniczny, płacimy za niego, oprócz ceny normalnej, bardzo wysokie cło, czyli, że nabywamy kosmetyk znacznie gorszy od krajowego w tej samej cenie lub o wiele wyższej.

Ciekawy objaw daje się zaob-



Twarz trzeba zmywać starannie co wieczór.

serwować: np. francuzki mają cerę przeważnie suchą z powodu warunków klimatycznych i sposobu odżywiania. Do tego rodzaju skóry są przystosowane ich kosmetyki. Tymczasem polki, skutkiem tego, że jadają więcej mięsa i tłuszczu (nieracjonalnie), oraz ze względu na inne warunki klimatyczne, mają w większości wypadków cerę tłustą lub mieszaną, która wymaga odrębnej pielęgnacji i specjalnych środków kosmetycznych.

Wyższość kosmetyków krajowych, higjenicznych, polega właśnie na tem, że są one przystosowane do rodzaju skóry naszych rodaczek.

Nowoczesna technika kosmetyczna wykorzystuje obecnie bardzo szeroko właściwości lecznicze ziół. Stąd pochodzi popularność wszelkich kosmetyków roślinnych i ziołowych. Zioła znane były, jako środki lecznicze i kosmetyczne już w starożytności i stosowano je w różnych postaciach.

Obecnie, oprócz ziół, stosuje się przy wyrobie kosmetyków preparaty hormonowe, jako ostatnią nowość — i swoiste zastosowanie organoterapji, jako jeden ze sposobów odmładzania.

Cała metoda opiera się na tej zasadzie, że młodociany wygląd cery zależy od sprawności gruczołów skórnych. Niedomogi i zaburzenia w wydzielaniu tych ważnych gruczołów powodują wygląd cery zwiędły, blado-żółty i starczy.

Niektóre środki kosmetyczne, t. zw. domowe, dały podwaliny do powstania nowoczesnych kosmetyków. Jednak i te środki domowe muszą być stosowane tylko z uwzględnieniem pewnych zasad oraz właściwości skóry.

Przez zastosowanie środków domowych bezkrytycznie, na ślepo, można również popsuć sobie cerę.

Do niedawna istniało przekonanie, iż jedynie środki domowe są nieszkodliwe oraz niekosztowne. Wyrób ich zajmuje dużo czasu, lecz panie, mieszkające np. na wsi, które mają więcej czasu i odpowiednie do tego surowce, mogłyby się zająć preparowaniem domowych kosmetyków. Jednak w większości wypadków środki te są niezmiernie skomplikowane i bardzo rzadko się udają. W sezonie np. poziomek nie jest trudno przetworzyć je na preparaty kosmetyczne; trudność polega natomiast na umiejętności zakonserwowania ich na cały rok.

Również preparowanie z mączki ryżowej pudru jest niecelowe — gdyż kolor pudru powinien być dostosowany do karnacji, natomiast puder ryżowy jest barwy białej.

Do fabrykowania kosmetyków stosuje się specjalne maszyny do wyciskania ziół, suszarki i t. d., których niepodobna kupować dla domowego użytku. Taniość jest również problematyczna, gdyż fabrykowanie w dużych ilościach może być kalkulowane o wiele taniej przy zakupywaniu surowców hurtownie, aniżeli przy małej porcji migdałów, kokosów, olejków i t. d.

Przeto domowe środki kosmetyczne obecnie mają tylko historyczne znaczenie. Dziś mamy środki higjeniczne, wyrabiane z roślin pod kierunkiem doświadczonych chemików oraz lekarzy-dermatologów, a wypróbowane i dostosowane do indywidualnych własności każdej cery.

Dr. J. Świtalska.



Wybór dobrego kosmetyku nie jest łatwy.



Kto raz poznał przyjemność wiosłowania, nie wyrzeknie się jej nigdy.

WSKAZÓWKI DLA PRAGNĄCYCH UPRAWIAĆ SPORTY

Dłuższy pobyt w zamkniętych mieszkaniach, biurach i środowiskach codziennej pracy odbija się ujemnie na naszym wyglądzie zewnętrznym, na usposobieniu i charakterze, rozwijając w nas przygnębienie, drażliwość, nerwowość oraz zanik sprawności umysłowej i fizycznej. Maluje się to często na twarzy, jako znużenie, i w postawie ciała, jako ogólne wyczerpanie.

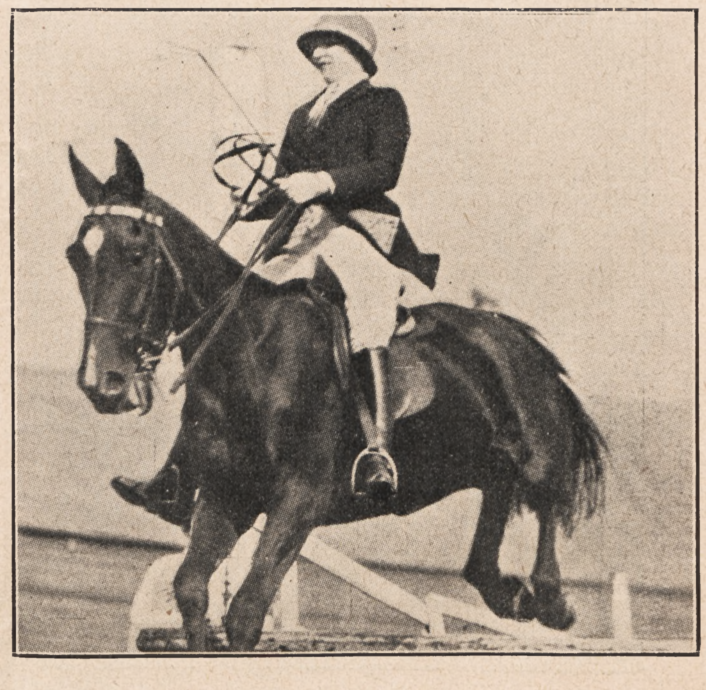
Stąd rodzi się samoobrona: silne zmęczenie staramy się przezwyciężyć silnemi emocjami, jakie są dla nas dostępne w kinoteatrach, na dancingach, w klubach towarzyskich, bądź też dogadzaniem sobie wyłącznie w sferze zmysłowej. W rezultacie powstaje jeszcze większe znużenie: nadmiernie wybujała wrażliwość, rozstrój nerwowy, przechodzący w przesilenie, depresje, podniecenia oraz neurastanję.

Objawy te zataczają coraz większe kręgi a choroba staje się groźniejsza.

W ognisku domowem, gdzie niczego nie brak, gdzie mogłoby być ciepło i słonecznie, pożycie staje się ciężkie, wieje z niego nuda i przesyt, brak zainteresowania się czemkolwiek i brak jakichkolwiek ideałów. Zbliża się okres wyjałowienia, starości i upadku — największy wróg naszego życia rodzinnego i społecznego.

Użyjmy przeciwko niemu całej broni, na jaką nas stać, i w tym celu zwróćmy się w innym kierunku — zbliżmy się do przyrody: widzimy w niej etapy wahań z okresami odmładzania się i odradzania. Róbmy to samo.

Przyjrzyjmy się życiu górali i rybaków, którzy są najbardziej bliscy żywiołom i najwięcej współżyją



Jazda konna to jeden z najlepszych sportów dla kobiet.

z naturą; oni też zachowali w sobie najwięcej harmonji fizycznej i duchowej.

W tym kierunku musi pójść nasze odrodzenie.

Kobieta, jako główny budowniczy obecnego życia domowego i społecznego, niechaj dba o siebie i swój rozwój.

Nie wolno jej ustawać w pracy, rozpoczętej przez jej ofiarne poprzedniczki, nie wolno jej stanąć, a tembardziej się cofnąć.

Musi iść wciąż naprzód, ale zawsze z zapałem i miłością.

Te cenne dary zdobędzie i utrzyma w ciągu swego życia przez dokształcanie się i rozwój umysłu i sił fizycznych zapomocą ruchu, ćwiczeń gimnastycznych, sportów i turystyki. Przy rozumnem ułożeniu planu swego dnia można zawsze te rzeczy pogodzić z pracą i zajęciami.

W doborze sportów jednakże nie należy postępować pochopnie, lecz zasięgnąć rady osób, w tym kierunku wykwalifikowanych i doświadczonych. W Warszawie istnieją w tym celu poradnie sportowe przy klinice chorób wewnętrznych (Nowogrodzka 59).

Osoby po przebytych chorobach zakaźnych, po operacjach, chore na płuca czy na nerki, z osłabionem sercem — stosować sportów nie mogą lub tylko te z nich, które im lekarz zaleci.

Osoby ze zniekształceniem kośćca, skrzywieniem kręgosłupa, z płaską stopą, po zwichnięciu stawów — stosować muszą tylko specjalnie dobrane ćwiczenia dla wyrównania wady.

Choroby kobiece przeważnie nie pozwalają na stosowanie forsownych ćwiczeń i sportów.

Przytaczam najważniejsze rady i wskazówki dla



Tenis ma coraz więcej zwolenniczek.



Lekkoatletyczka w biegu.

uprawiających ruch, turystykę, ćwiczenia gimnastyczne i sporty.

1) W większych miastach i miasteczkach należy zawiązywać kółka gimnastyczne i sportowe pod kierunkiem instruktorów, których przygotowuje Państw. Instytut W. F.

2) Do sportów (wiosennych i letnich) na powietrzu przygotowywać się należy w ciągu zimy, stosując codziennie gimnastykę domową (patrz książkę dr. Świtalskiej: „Mój system piękności i zdrowia“ — str. 44—66).

3) Po ćwiczeniach należy zmyć całe ciało letnią wodą, lub wziąć natrysk, o ile to jest możliwe.

4) Sporty uprawiać za poradą lekarza, stosownie do swego stanu zdrowia.

5) Każde Kółko sportowe obowiązkowo powinno podlegać opiece lekarza, kontrolującego stan zdrowia członka przynajmniej dwa razy: na początku i w ciągu ćwiczeń.

6) O wszelkich dolegliwościach, czy zmianach zdrowia komunikować swemu lekarzowi.

Jako sporty dostępne i wskazane dla kobiet, uważam: tenis, kolarstwo, wiosłowanie, pływanie, lekka atletyka, jazda konna, łucznictwo, szermierka, strzelanie, gra w piłkę (siatkówki, koszykówki).

Sporty te rozwijają nietylko prawidłową budowę ciała, ale i wpływają na rozwój płuc, od których stanu zależy zdrowie całego organizmu, wyrabiają zręczność, spostrzegawczość, siłę, wytrzymałość, szybkość, utrzymują pogodę ducha i dają harmonję między naszym światem duchowym a zewnętrznym.

Dr. Marja Wojtulewicz.

ZNACZENIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ DLA KSZTAŁTÓW CIAŁA

W jednym z poprzednich artykułów omówiliśmy różne przyczyny, powodujące zbytnie tycie i chudnięcie, a także racjonalne sposoby leczenia tych cierpień. Obecnie zajmiemy się kwestją dla estetyki ciała wprost pierwszorzędnej wagi: znaczeniem tkanki tłuszczowej dla formy ciała w warunkach fizjologicznych.

Że tkanka tłuszczowa odgrywa u każdego osobnika bardzo ważną rolę, dowodzi najlepiej fakt, iż normalne jej rozłożenie cechuje znamiennie wiek danego osobnika i jego płeć.

Każdy zna pulchne i pucołowate buzie i rączki dzieci, nadające ich twarzy i całemu ciału typowy dziecinny wygląd. W miarę wzrostu dziecka tłuszcz ten (naturalnie, mówimy tu o ludziach normalnych) zaczyna z tych miejsc znikać, przez co dany osobnik traci wygląd dziecka. Tłuszcz umiejscawia się bardziej w częściach dolnych twarzy, karku, na przedramionach, pośladkach i udach. Różnica pomiędzy obu płciami nie jest jeszcze widoczna. Dopiero w wieku pokwitania tkanka tłuszczowa zaczyna rozmieszczać się u dziewcząt inaczej, niż u chłopców, stając się zarazem przez to tak zwaną drugorzędną cechą płciową. Widzimy to zwłaszcza u kobiet, u których tłuszcz zbiera się głównie w okolicy gruczołów piersiowych, na biodrach i pośladkach.

Gdy człowiek zaczyna przekwitać (około 50 roku życia), tłuszcz zmienia też swe ułożenie. U mężczyzn zbiera się on głównie na karku i brzuchu, u kobiet na podbródku, karku, ramionach, brzuchu, pośladku i udach. Wreszcie organizm zaczyna więdnąć i chudnąć. Tłuszcz wtedy szybko znika, nawet z tych miejsc, gdzie dotąd był stale, a przedewszystkiem z okolic oczodołów, policzków i szyi, przez co twarz zaczyna nabierać charakterystycznego starczego wyglądu, z głęboko osadzonemi oczami, zapadłemi policzkami i wystającą brodą.

Widzimy więc, że rozmieszczenie tłuszczu nadaje postaci ludzkiej bardzo charakterystyczny wygląd, a jest to zależne (w granicach normalnych) od wieku i płci danego osobnika.

Zadajmy sobie pytanie: czy możemy wpływać i w jaki sposób, na zmianę lub poprawę rozmieszczenia tłuszczu w organizmie?

Wiele z tych kwestyj omówiliśmy już w artykule o tyciu i chudnięciu chorobowem; obecnie pomówimy o stanach normalnych.

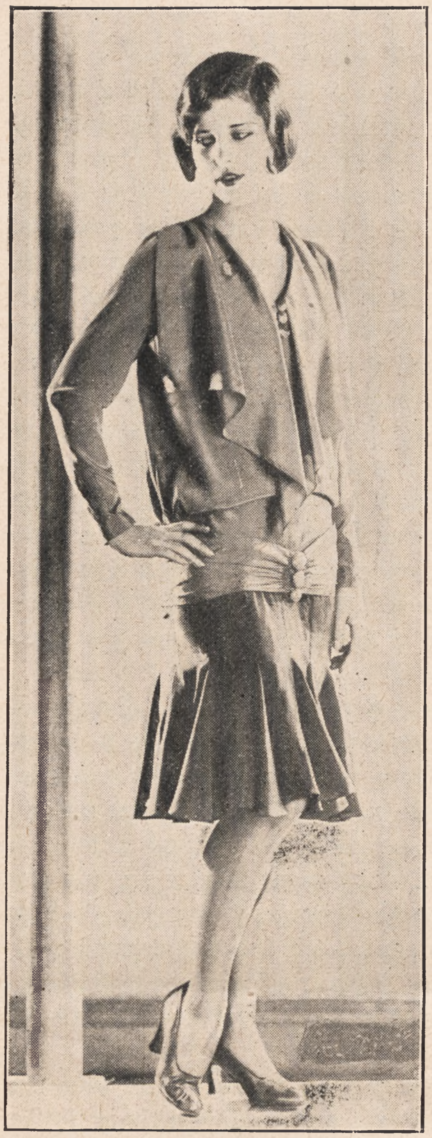
Rozłożenie i grubość tkanki tłuszczowej u człowieka zdrowego pozostaje w ścisłym związku z resztą organizmu, a przedewszystkiem z tkanką mięśniową. Im człowiek więcej wyrabia sobie mięśnie, tem bardziej zanika tkanka tłuszczowa, która wciśnięta jest niejako pomiędzy mięśnie a skórę. Z tego też powodu, chcąc utracić trochę tłuszczu, używamy dużo ruchu, gimnastyki i sportów. Powinno się jednak pamiętać, że rozłożenie tłuszczu jest charakterystyczne, jak wspominaliśmy, dla płci i dlatego też kobieta, która zanadto wyrobi sobie mięśnie, sprawia potem nieestetyczne wrażenie, gdyż inaczej zupełnie rysują się przez to kształty ciała, przybierając charakter więcej męski. Naodwrót: siedzący tryb życia, brak ruchu na świeżem powietrzu, przy dostatecznem odżywianiu wywołać może tycie, przyczem nieraz równocześnie zjawia się niedokrwistość; człowiek taki robi niemiłe wrażenie, jak mówimy w życiu codziennem, jest „nalany".

Mechanicznie możemy usuwać tłuszcz drogą masażu, ucisku, gorąca, potów i przeczyszczania, zwłaszcza przy równoczesnem stosowaniu odpowiedniej diety i ruchu. Sposoby te nie są dla organizmu obojętne i dlatego stosować je należy tylko pod okiem lekarza. Właściwie, ludzie normalni leczyć się nie powinni, tylko dbać starannie o siebie. Dopomoże do tego kultura ciała, życie w granicach fizjologicznych i higjenicznych, stosowanie ruchu na świeżem powietrzu, sporty, jakoteż odżywianie się niezbyt obfite lub jednostronne.

Jeżeli ktoś jest za chudy, a przyczyna tego nie leży w chorobie, to lepiej, gdy zrezygnuje z tycia, a raczej dbać zacznie o wzmacnianie organizmu i grubienie mięśni. Jasną jest rzeczą, że musi on unikać przeforsowań, a więc silnej gimnastyki i zbyt męczących sportów, a naodwrót, dobrze się odżywiając, zachowywać spokój, spać długo, a mięśnie ćwiczyć biernie. Tutaj właśnie masaż, zastosowany fachowo, a nie szablonowo, oddać może nieraz świetne usługi, zwłaszcza, że przy kuracjach tuczących nie możemy tłuszczu rozmieszczać tam, gdziebyśmy chcieli, podczas gdy, ćwicząc mięśnie i masując je celem zgrubienia, możemy dowolnie wpływać na zaokrąglenie kształtów właśnie w tych częściach ciała, które dla danego osobnika, jego płci i wieku powinny mieć charakterystyczne cechy i wygląd.

Dr. Adolf Klęsk (Kraków).

KRÓTKA CZY DŁUGA SUKNIA?



Czy nie za krótka?

Kwestja krótkiej, czy długiej sukni nie jest tylko sprawą mody, ale obchodzi także higjenistę, jakoteż bardzo żywo łączy się z estetyką ciała kobiecego.

Zwolennicy krótkich sukien twierdzą (zresztą zupełnie słusznie), że suknia taka nietylko jest dla kobiety wygodna i nie krępuje jej ruchów, ale przedewszystkiem jest higjeniczna. Na to zgodzi się każdy. Ale każdego poprostu ogarnia dreszcz na myśl, ile kurzu, a zarazem bakteryj zabiera ze sobą kobieta w długiej sukni z podłogi, sieni lub schodów, co bezwarunkowo dla zdrowia może być często bardzo szkodliwe. Jako lekarz i jako mężczyzna, nie mogę pogodzić się z myślą, by krótka sukienka, jeszcze do tego przy noszeniu cieniutkich pończoszek, mogła być w zimie odpowiednia dla zdrowia, nawet mimo pozornego przyzwyczajenia, czy zahartowania. Zeszłego roku, w czasie ciężkich mrozów, mieliśmy sposobność, jako lekarze, obserwować bardzo dużo przypadków odmrożeń podudzi, wywołujących w następstwie uporczywe cierpienia skóry, jakoteż zmiany jej karnacji, bardzo dla kobiety przykre i trudno dające się usunąć.

Jeżeli znów chodzi o ogólną estetykę, to krótka suknia nadaje się dla kobiety zgrabnie, proporcjonalnie i dobrze zbudowanej; fatalnie zaś wprost wygląda w niej osoba tęga, bardzo wysoka, czy wreszcie (co nierzadko bywa), posiadająca brzydkie podudzia, zbyt szczupłe, lub, co gorzej, tłuste, obrzękłe, względnie krzywe nogi.

Wracamy teraz do sukni długiej. Mówiliśmy już, jak niehigjeniczna jest suknia do ziemi, względnie z trenem. Osoba bardzo niska wygląda w niej nieraz śmiesznie. Jeżeli suknia jest u dołu szeroka, wtedy zatraca się piękna budowa dolnej połowy ciała kobiety. Suknia znów, wąska od dołu, wprawdzie uwidocznia kształty, krępuje zato wybitnie swobodę ruchów, zwłaszcza, gdy kobieta musi wykonać jakiś forsowniejszy krok, np. wsiadając do tramwaju, wagonu kolejowego i t. p.

Obecna moda stara się złemu zaradzić w ten sposób, że każe paniom nosić sukienki, będące kombinacją krótkich z długiemi, łączy więc w sobie zalety obu, starając się wyeliminować ich wady. Najważniejsze jest to, że nosić takie suknie mogą nawet starsze panie, które w krótkich sukienkach wyglądały dotąd śmiesznie i pretensjonalnie.

Każdy lekarz-higjenista, zapytany o zdanie, wypowiedziałby się w ten sposób: jak w każdej sprawie, tak i tu, nie trzeba odrazu wpadać w ostateczność, lecz należy iść drogą pośrednią. Najodpowiedniejszą dla kobiety byłaby suknia, sięgająca do połowy łydki, a więc ani zbyt długa, ani zbyt krótka. Prócz tego długość sukni powinna być zależna od tego, do jakiego celu i w jakich okolicznościach suknię się nosi. Kostjumy i sukienki sportowe mogą i powinny być krótkie, suknie zaś wieczorowe muszą być dłuższe i poważniejsze, przyczem jednak pamiętać należy, żeby suknia balowa nie posiadała żadnych trenów, nie sięgała chociażby tylko jakiemiś pojedyńczemi ogonami do ziemi, gdyż przy tańcu zamiatać będzie posadzkę, a tancerka narazi się na to, że jej niebawem ogon oderwą i uszkodzą.

Jak wspomnieliśmy, suknia powinna być dostosowana do wieku, budowy i tuszy danej kobiety.

Dobra krawcowa trzymając się granic mody, potrafi doradzić klientce krój, dla niej najodpowiedniejszy, ukrywający wady jej budowy, a podnoszący strony dodatnie i wdzięk.

Colomitas.



Czy nie za długa?



Zdrowa i miła jest gimnastyka rytmiczna na świeżem powietrzu.

WIOSNA A ZDROWIE

Wiosna, jak każda rzecz pod słońcem, ma niestety, t. zw. odwrotną stronę medalu, naturalnie — tę gorszą.

Otóż, zdejmując futra i odświeżając garderobę, musimy odświeżyć również i nasze figury. To, co nie raziło wzroku w szerokiem, nieprzylegającem futrze, uwydatnia się odrazu w angielskim (tak modnym w tym roku) kostjumie.

Jest przecie rzeczą dowiedzioną, że zimą każda kobieta tyje. Może dlatego, że używanie ruchu jest niewygodne, często bowiem sama pogoda odstrasza od wyjścia. Nie każdy też ma zimą możność używania stale natrysków i masaży.

Na to jest jednak rada radykalna. Broń Boże, głodówka, lub spacery do wyczerpania! Jedynie ruch umiarkowany na świeżem powietrzu przywrócić może kobiecie świeżość, elastyczność i zdrowie.

Nie należy zbytnio przejmować się ani warstwą tłuszczu w okolicach brzucha i bioder, ani grubością nóg i karku — to wszystko można łatwo stracić w ciągu 2—3 miesięcy letnich, nabierając jednocześnie dużego zapasu sił i zdrowia na miesiące zimowe.

Sama byłam w roku ubiegłym świadkiem, jak na salę gimnastyczną weszła kobieta, mająca już syna na uniwersytecie, która od ukończenia szkoły nie widziała sali ćwiczeń. Była z początku zażenowana swojemi siwiejącemi włosami i za bardzo okrągłą figurą, a widok drabiny i kozłów formalnie ją przerażał.

Po paru tygodniach sama skakała przez kozioł, chodziła na czworakach i odzyskała prawie panieńską elastyczność. Z radością niemal dziecinną odkryła, że mimo dość otyłej figury był w niej materjał na bardzo dobrą gimnastyczkę, o czem sama dotąd nie wiedziała. Dziś ćwiczy świetnie i nie daje się wyprzedzić o wiele młodszym od siebie współzawodniczkom. Chód jej się zmienił, odzyskała elastyczność ruchów — jednem słowem odmłodniała i odświeżyła się bez sztuk Woronowa, czy Steinacha.

Trochę dobrej woli i czasu wystarczy, aby przeciętnej kobiecie ubyło kilka lat zarówno w wyglądzie zewnętrznym, jak i w samopoczuciu.

Wszystkie kobiety na sali gimnastycznej czują się młodo i tę młodość zabierają potem ze sobą, a choć na pierwszy rzut oka nie można zauważyć, co się z daną kobietą stało — odczuwa się w niej jakąś zmianę. Tę metamorfozę stwarza najczęściej ruch i słońce.

Bo należy pamiętać, że uzupełnieniem gimnastyki jest słońce i woda. Zimna kąpiel lub natrysk nadaje ciału jędrność, czyni je odpornem na zmiany powietrza, jednem słowem — hartuje. Słońce, opalając, zabarwia skórę, nadając jej wygląd zdrowej, młodej i świeżej. Potem zbyteczne staje się dla niej wielogodzinne wysiadywanie w salonach piękności.

Radziłabym jednak paniom wszelkie te zabiegi, choć tak proste w zasadzie, robić pod kierunkiem wyłącznie kobiet, specjalistek, żaden bowiem, nawet najlepszy gimnastyk nie zastosuje ćwiczeń, odpowiadających tak organizmowi kobiety, jak to zrobić potrafi druga kobieta.

Zarówno bowiem zimna woda, słońce, masaż, jak i gimnastyka dają dobre rezultaty jedynie przy odpowiedniem zastosowaniu. Używane w nieodpowiedni sposób lub nadmiernie, męczą i zniechęcają do ich kontynuowania.

Marja Szachówna.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Do Szanownych Czytelniczek „Kultury Ciała", „Kobiety w świecie i w domu", „Bluszczu". Pytania Pań z dziedziny kosmetyki stale się powtarzają. Prosimy Szanowne Czytelniczki o uważne czytanie odpowiedzi i korzystanie z nich, dla uniknięcia monotonności w korespondencji.

Czytelniczkom „Kultury Ciała", „Kobiety w świecie i w domu" i „Bluszczu" wysyłamy gratis katalogi z Laboratorjum kosmetycznego Dr. J. Świtalskiej, po otrzymaniu znaczka pocztowego.

Czytelniczce z Poznania. — Przy delikatnej i wrażliwej cerze nie narażać twarzy na wiatr i zmianę temperatury. Przy liszajach wiosennych należy stosować krem radjoaktywny w przeciągu paru dni na dzień, natomiast na noc zmywać twarz oliwą, unikając wody.

Pani J. B. — Farbowanie włosów, zależnie od rodzaju włosa, należy poprawiać raz na 6—8 tygodni. O ile były dobrze ufarbowane, można sobie samej poprawiać, lecz nigdy nie można samej po raz pierwszy dobrze ufarbować.

Pani A. G. — Lwów. — Nagłe schudnięcie świadczy jednak o pewnych zmianach w samym organizmie. Należy koniecznie zasięgnąć porady u lekarza-specjalisty chorób wewnętrznych. Nie można bez zobaczenia nic decydującego powiedzieć. Wypadanie włosów może być również na tle tej samej wewnętrznej choroby. Jeśli się nie ma miękkiej wody do włosów, dodawać łyżeczkę sody na miednicę wody (4 kwarty).

Pani E. N. — Maski nadają się do zastosowania dla osób, posiadających dużą ilość czasu na drobiazgowe i dokładne wykonanie zabiegów. Przeciwwskazane są przy krostach na twarzy.

Lubliniance. — Klepadełko nie wymaga tak dużo czasu; może być zastosowane, jako uproszczony system masażu kosmetycznego dla odświeżenia, ujędrnienia skóry i nadania jej żywszej barwy.

Kresowianka. — Pompka pneumatyczna nie wymaga skomplikowanych zabiegów, powoduje szybki efekt, zajmuje mało czasu i nadaje się zwłaszcza do usunięcia mniejszych zmarszczek, oraz przy rozszerzonych porach i krostach.

Nauczycielce N. — Radykalnego środka na usunięcie śladów po ospie niema, zwłaszcza, jeśli blizny są głębokie i zastarzałe. Najnowszy stosunkowo środek daje najlepsze rezultaty: masaż pompką pneumatyczną, systematycznie wykonywany, oraz maści złuszczające, połączone ze światłolecznictwem. W wyborze środka odgrywa rolę rodzaj skóry.

Żonie oficera. — Piegi występują zwykle na wiosnę i latem; na bardzo delikatnej skórze pojawiają się brunatne plamki, polegające na odkładaniu się barwnika, znajdującego się we krwi. Piegi spotyka się częściej u blondynek. Należy być ostrożną przy wyborze środków, gdyż zbyt ostre mogą podrażnić skórę. Ogólne wskazówki: unikać słońca, używać pewnych kolorów na parasolkę lub woalki (kolor czerwony i bronzowy ma działać ochraniająco). Maść na piegi usuwa je w przeciągu 6-ciu tygodni, następnie używać należy kremów ochronnych (np. poziomkowy). W razie ponownego pojawienia się piegów, należy powtórzyć leczenie. Przy odpowiedniej pielęgnacji wystarczy stosować maść na piegi dwa razy do roku; również ochraniająco działa puder i róż.

Czytelniczce. — Żadne aparaty, zwężające kształt nosa, u dorosłego człowieka rezultatu nie dadzą; jedynie przy zabiegu operacyjnym są niekiedy dobre wyniki. Czasami odpowiedni masaż, umiejętnie i cierpliwie stosowany, może dać pewną poprawę.

Kobieta w świecie i w domu. — Wypadanie włosów jest najczęściej na tle łojotokowem. Należy stale i cierpliwie leczyć, aby osiągnąć dobry rezultat. Nieraz wypadanie włosów powodowane bywa zbyt częstem myciem nieodpowiedniemi, szumnie reklamowanemi, środkami, drażniącemi gruczoły łojowe w skórze. Staranna pielęgnacja włosów jest pierwszym warunkiem poprawy. Należy myć włosy raz na tydzień środkami higjenicznemi, jeżeli są silne. Włosy słabsze — raz na 10 dni. Przy wypadaniu silniejszego stopnia wcierać w skórę głowy miękką szczoteczką środki wzmacniające w przeciągu 6-ciu tygodni codziennie, następnie stale raz na tydzień. Samo obcięcie włosów nie wpłynie na wzmocnienie, lecz ułatwi leczenie i pielęgnację. Można leczyć wypadanie włosów naświetlaniem, co daje także dobre wyniki. Leczenie: przedewszystkiem należy znaleźć przyczynę (choroby serca, przewodu pokarmowego, zła przemiana materji, nerwowość, anemja, choroby kobiece i t. d.), następnie przeprowadzić odpowiednią kurację i przeczytać „Jak pielęgnować włosy" (Tow. Wyd. „Bluszcz"). Odpowiednie higjeniczne środki do pielęgnacji włosów — „Laboratorjum Higjenicznych Kosmetyków", Warszawa, Krucza 31.

P. M. C. z Bydgoszczy. — Kształt nóg najbardziej wyrabia gimnastyka i masaż. Pierwszym warunkiem, wpływającym na estetykę, jest wygodne obuwie. Dobrze jest moczyć nogi w solach aromatycznych dla zeszczuplenia łydek i na noc bandażować specjalnemi opaskami. Obecnie nie są noszone wysokie buciki, które oddawały pod tym względem nieocenione usługi.

Pani Kamila C. — Nagniotki usunąć można zupełnie przy starannem leczeniu. Nosić wygodne obuwie. Moczyć nogi codziennie w wodzie letniej, dosypując 1 łyżeczkę boraksu na miednicę. Na miejsce, zajęte nagniotkiem, przykładać diachilum, świeżo spreparowany. Zabieg ten należy powtarzać codzień po wymoczeniu nóg. Wkońcu bezboleśnie zdejmuje się nagniotek. Leczenie trzeba powtarzać kilkakrotnie.

Anetce. — Młoda dziewczynka powinna nosić biustonosze nie uciskające, lecz podtrzymujące. Do pielęgnacji biustu należy stosować natryski, gimnastykę. W ostatnich czasach pompki pneumatyczne oddają nieocenione usługi. Tylko w wypadkach deformacji wielkiego stopnia, gdy kosmetyczne zabiegi nie dają efektu, zastosować można operację chirurgiczną.

Czytelniczce z Sosnowca. — Jeśli tylko warunki pozwalają, należy poród przeprowadzić w lecznicy; na wsi, zwłaszcza wobec utrudnionej komunikacji, może to być kłopotliwe. W tych warunkach wskazane jest przybycie do miasta na 2 tygodnie przed spodziewanym terminem.

Ciekawej Poznaniance. — Kiedy stosować pompkę, a kiedy klepadełko? Uproszczony masaż jest to przyrząd, zwany klepadełkiem. W najnowszych czasach pompka pneumatyczna oddaje nieocenione usługi przy pielęgnacji twarzy. Działa nietylko przeciw zmarszczkom, lecz wywołuje ożywienie skóry. Należy stosować pompkę bardzo krótko — 2 minuty; klepadełko 3 minut. Najlepiej kombinować pompkę wraz z klepadełkiem. Do spłókiwania włosów obecnie nie stosuje się octu: bardzo dobry nowy środek jest to „Berberys", wyrabiany z roślin (łyżeczka na 4 kwarty wody). Przy dłuższem użyciu utrzymuje się puszystość włosów i przeciwdziałanie szybkiemu odtłuszczeniu.

Pani Zofji H. z Poznania. — Kurację leczniczą powietrzno-słoneczną, połączoną z odpowiedniemi zabiegami, dietą, gimnastyką leczniczą, może Pani odbyć w Żegiestowie-Zdroju, pod kierownictwem Dr. J. Świtalskiej. Zapisy i bliższe informacje: Dyrekcja, Żegiestów-Zdrój.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.





...Gdybyśmy nie były logiczne, czyżbyśmy były tak praktyczne, że mężczyzn w tem przewyższamy?— czemże jest praktyczność, jak nie logiką postępowania?
Marja Grossek-Korycka.

MARJA GROSSEK-KORYCKA

ŚWIAT KOBIECY

Wydana przez Tow. Wyd. „BLUSZCZ" książka ś.p. **Marji Grossek-Koryckiej „ŚWIAT KOBIECY"** do głębi poruszyła całe społeczeństwo.

Marja Grossek-Korycka z niespotykaną dotąd szczerością porusza i rozwiązuje kwestje kobiety współczesnej, współczesnego małżeństwa, stanowiska i roli kobiety w społeczeństwie. „Pierwsza zrywam welon iluzji, zahaftowany kwiatami poezji"—pisze ś. p. autorka, ukazując w naturze niewieściej, pełnej poświęcenia, poniżające cechy niewolnika, a w stosunku mężczyzny do kobiety — pychę i lekceważenie.

Nic dziwnego, że „Świat Kobiecy" stał się ewenementem i zdobył sobie dużą poczytność.

Oto niektóre urywki z recenzyj o tej książce:

...„Wobec niezwykłego bogactwa spostrzeżeń, za wartych w tej książce, nie sposób [illegible] eszczać, ani oceniać przez przykłady. Można ty[illegible] cić uwagę ludzi inteligentnych na tę wyjątkową pra[illegible] ądrości — a zarazem owoc najwyższego napięcia [illegible] howych w rewizji życia i poszukiwaniu dróg, które [illegible] rowadzić ku zwiększeniu szczęśliwości ludzkiej.
[illegible] 8-XII-28).

„...Cały szereg rze[illegible] ących się udogodnienia życia, warun[illegible] d-czy, jak szeroko ujęła wszystkie [illegible] przykładów, zaczerpniętych z b[illegible] i obserwacji osobistej, nadaje cechę [illegible] kim teorjom. (*L. Jacyna—Ilustr. Kurjer* [illegible]

Cena egzemplarza 7 zł., z przesyłką 8 zł.

Nabywać można w Tow. Wyd. „BLUSZCZ", Warszawa—Pl. Zamkowy 9. Konto P.K.O.Nr. 13.555. **oraz we wszystkich większych księgar[illegible]**

Wydawnictwa Tow. Wyd. „BLUSZCZ" z działu beletrystyki:

COLETTE YVER
„RĄBEK ZASŁONY"
przekład St. Podhorskiej - Okołów
2 tomy

Nowele, odsłaniające tajniki duszy kobiecej na rubieży dwóch epok i światów, pełne wzruszających momentów i subtelnych obserwacyj psychologicznych.

Cena 1 zł. za tom. Z przes. poczt. dwa tomy—2 zł. 50 gr.

DOUGLAS GOLDRING
„POŁAWIACZ DUSZ"
przekład H. Gromadzkiej
2 tomy

Powieść osnuta na tle obyczajów wielkiego świata angielskiego, malująca walkę dwóch odrębnych psychik kobiecych z sugestywnym wpływem mężczyzny

Cena 1 zł. za tom. Z przes. poczt. dwa tomy—2 zł. 50 gr.

HUGH WALPOLE
„JAREMKA i HAMLET"
przekład I. Wasiutyńskiej
2 tomy.

Urocza powieść świetnego angielskiego autora, wprowadzająca nas w świat przeżyć chłopięcych, pełna głębokich wartości pedagogicznych i cennych rysów obyczajowych.

Cena 1 zł. za tom. Z przes poczt. dwa tomy—2 zł. 50 gr.

CHIVAS BARON
„TRZY KOBIETY ANNAMICKIE"
przekład d-ra M. Kasterskiej

Przejmująca prawdą powieść egzotyczna, artystycznie odtwarzająca konflikt duszy kobiecej dawnego Annamu w obliczu inwazji cywilizacji europejskiej.

Cena 2 zł. 50 gr. Z przes. poczt. 3 zł.

ANNIE VIVANTI
„NAJA TRIPUDIANS"
(ŻMIJA EGIPSKA)
przekład T. Jakubowicza

Świetna powieść włoskiej autorki, malująca tragedję dwóch uroczych dziewcząt, wciągniętych zbrodniczą ręką w bagno wielkomiejskie.

Cena 3 zł. Z przes. poczt. 3 zł. 50 gr.

M. Benisławska
„OBLUBIEŃCY"

Rewelacyjna powieść, malująca konflikt duchowego i cielesnego pożycia w małżeństwie.

Cena 4 zł. Z przesyłką pocztową 4 zł. 50 gr.

Róża Czekańska-Heymanowa
„ZAŚLUBINY ASSUNANTY"
Zbiór arcyciekawych nowel

Siły utajone w człowieku, reinkarnacja, płomień i popioły męskiego i kobiecego serca.

Cena 4 zł. Z przesyłką pocztową 4 zł. 50 gr.

Książki wysyła TOW. WYD. „BLUSZCZ", Warszawa, Pl. Zamkowy 9.
Konto P.K.O. Nr. 13.555.
Zamiast przekazu pocztowego należność można nadesłać w znaczkach pocztowych.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.